
كلمات

الطبعة الأولي
1439 هـ
2018 م

اسم الكتاب: كلمات

إعداد: م/ محمود نواف

موضوع الكتاب: تنمية بشرية

عدد الصفحات: 96 صفحة

عدد الملازم: 6 ملازم

مقاس الكتاب: 14 × 20

عدد الطبعات: الطبعة الأولى

رقم الإيداع: 2017 / 27392

الترقيم الدولى: ISBN : 978 - 977 - 278 - 659 - 6





دار البشير للثقافة والعلوم

elbasheer.marketing@gmail.com
elbasheernashr@gmail.com

01012355714 - 01152806533

كلمات

محمود نواف



نبذة عن المؤلف:

- مهندس كهرباء في مجال الاستشارات الهندسية
- يعمل في مجال الإرشاد النفسي للأزواج والأطفال
- مؤسس العديد من المشاريع التطوعية والتنموية في مصر
- حاصل علي العديد من الشهادات في مجال الإرشاد النفسي والتربية وتهذيب سلوك الأطفال والإدارة والدراسات الإسلامية من أمريكا وإنجلترا ومصر

من مؤلفاته:

- كتاب نفسي أتجوز صح.
- كتاب طلقني.





المقدمة

أهدي إليكم هذا الكتاب بإسم

كلمات

الكتاب ده أنا بحبه من قلبي،

وأنا بكتبه كنت حاسه أوي،

حاسس بكل كلمة فيه،

وكنت مبسوط أوي وأنا بكتبه

لأن

كلماته قريبة مني

وأسلوبه بسيط

بس معانيه كبيرة

وبيصف أحوال كتير منّنا

ومشاكل كتير في زمانّا

كتبته بلغة عامية وأبسط الكلمات؛

كلمات



علشان أحاول أوْصَل لقلوب معظم الشباب.

يا ربّ أنا وآخد نية

إن الكتاب ده يبقى سبب حقيقي

في تغيير شباب كتير

فيا ربّ لا تردّ دعائي.

كلمات



فهرس الكتاب

نبذة عن المؤلف: ٥
المقدمة ٧
فهرس الكتاب ٩
الكلمة الأولى: اوعى تكسر نفسيتك ١١
الكلمة الثانية: لا للإحباط ١٤
الكلمة الثالثة: اجتهد أوي ١٩
الكلمة الرابعة: لو جنان.. اتْجنّن ٢٢
الكلمة الخامسة: حب نفْسَك ٢٤
الكلمة السادسة: اكتشف نفسَك ٢٩
الكلمة السابعة: أين الإنجاز؟ ٣٢
الكلمة الثامنة: ابعِدْ عنهم ٣٥
الكلمة التاسعة: اقْبلني زيّ ما أنا ٣٧
الكلمة العاشرة: اعملْ حدود ٤٠
الكلمة الحادية عشر: اهتمّ بنفسك ٤٢

كلمات

الكلمة الثانية عشر: افْصل شويّة ٤٩
الكلمة الثالثة عشر: أحْسِن الظّن ٥١
الكلمة الرابعة عشر: متزعلش على خير ٥٤
الكلمة الخامسة عشر: قلِّلْ السوشيال ميديا ٥٧
الكلمة السادسة عشر: طلَّع الكَبْت ٦٠
الكلمة السابعة عشر: خبّي شوية ٦٦
الكلمة الثامنة عشر: اتْعلّم تقول لأ ٦٩
الكلمة التاسعة عشر: شريك حياتي ٧٢
الكلمة العشرون: عيالي مغلّبنّي ٧٧
الكلمة الحادية والعشرون: سقطت في العشق ٨١
الكلمة الثانية والعشرون: ده خير ليك ٨٤
الكلمة الثالثة والعشرون: كبَّرْ دماغك ٨٦
الكلمة الرابعة والعشرون: لا تكُنْ مغفّلًا ٨٨
الكلمة الخامسة والعشرون: كسْر الاكتئاب ٩١
الكلمة السادسة والعشرون: كنْ صاحبَ رسالة ٩٤
الخاتمة ٩٦

الكلمة الأولى:

اوعى تكسر نفسيتك

أنا عاوز الجملة دية تحفرها في مخّك

تبقى شعار في حياتك

لا تسمح لأحد أن يكسرك أو يحطمك

إنت إنسان، وربنا خلقك إنك تبقى إنسان حر

ليك كرامة وليك نفسية، وليك مكانة

ليه تسمح لحد يكسر أحلى ما فيك؟

ليه تسمحي إن جوزك

أو تسمح لمراتك

أو أخوك

أو أبوك

أو أمك

أو مديرك

أو صاحب العمل



أو......

إنه يحطم مشاعرك وإحساسك؟!!

أرجوك إوعى تستسلم...

إوعى تسلمْهُم أغلى ما فيك

ليه تتحمل وتصبر لحد ما تنهار!!؟

إيه مستاهل في الدنيا تبوّظ عليه حياتك!؟

إيه الشغل اللي مستاهل إنك تكسر عليه نفسيّتك!؟

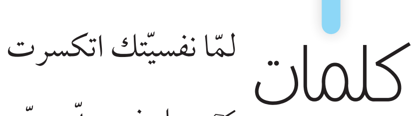
ما هو مقدار الفلوس اللي بتآخدها علشان تقبل إنك تبقى بائس!؟

حتى لو بتقبض مليون جنيه في الشهر

إيه قيمة الفلوس وانت متهان، أو متحطم، أو مكسور، أو مجروح؟

طيب حاجة تانية..

لمّا نفسيّتك اتكسرت



- هل فيه حدّ حسّ بيك غيرك!؟
- هو في حد شال عنّك الألم والوجع؟
- هل لقيت حدّ طبطب عليك؟
- هل قابلت حدّ قالك معلش، أنا هآخد الحزن بتاعك أتحمّله عنك؟

للأسف إحنا بنستسلم للألم والوجع!

وبنتحمل فوق طاقتنا لحدّ ما نسقط تمامًا!

وفي الآخر، إحنا اللي بنخسر..

طيب.. والحل؟

عاوزك النهارده تآخد القرار..

لن أسمح لأي شخص في الكون أنْ يدمّر نفسيتي..

اللي تاعبك واللي وجعك لازم يتحلّ

اللي موقّفك ومحبِطَك، لازم تعرف سببه إيه؟ علشان يتحلّ.

مفيش بكره، دلوقتي اتحرّك

طيب افرض مش عارف تحلّ؟

يبقي هنبعد، أو نتجنب، أو نقلّل، بس أهم حاجة

إنْ إحنا نحافظ على نفسيّتنا؛



اللي لازم تحافظ عليه طول حياتك.

الكلمة الثانية:

لا للإحباط

لو سألتك مالك؟

هتقولّي مُحبط

طيب من إيه!؟

هتقولّي مش عارف

أو ممكن تقولّي

من الجواز، أو الشغل

أو

من أصحابي، أو الجيران

أو

نفسي أهاجر، أو مش معايا فلوس كفاية

أو

الظروف السياسية اللي حوالينا، أو الظروف الاقتصادية

أو

من الحياة كلها

طيب جميل.. حلو الكلام... وبعدين!!؟

مفيش.

أيوه إحنا عارفين إنك محبط.. وبعدين!!؟

مش عارف.

طيب روح بقى، ادفن نفسك، أو انتحر علشان تستريح وخلاص!

لا بجد استني.. أنا عاوز نصيحتك.. أنا تعبان من الإحباط

أعمل إيه؟ إيه الحل؟

أنا هاقولك يا سيدي، شوية حلول بسيطة جدًّا..

لو فهمتهم

هتغير حياتك، وتكسر أي إحباط يقابلك



الحل الأول: لا للاستسلام

لازم تعرف إن كلنا وأنا أوّلكم...

بنزعل وبنحزن، وبنفشل، وبنحبط، وبنكتئب..

بس في فرق بين شخصين

في واحد هيُحبط.. بس هيقوم ويكمّل

وواحد تاني هيُحبط وهيقف، ويمكن يوقع كمان



لازم تبقي عارف إن الحياة عاملة زي السباق بالظبط

مينفعش تقف فيها خالص

لأنك لو وقفت **هيخبطوك، وتُقع**

وممكن كمان **يدوسوا عليك**.

الحياة عاملة زي **الماتش**

مش معني إن فريقك اللي بتحبّه اتهزم، يبقي هيفضل مهزوم طول الحياة

بالعكس..

ده إنت هتلاقيه مرَّة اتغلب، ومرة اتعادل، ومرة فاز

هي بالظبط الحياة كلها كده..

مرة هتنجح، ومرة هتسقط، ومرة هتكتئب، ومرة هتحزن، ومرة هتتعادل

بس أهم حاجة.. هنكمّل، ولا يمكن نقف أو نستسلم.

أيّ حدّ فينا عنده مشاكل بتضايقه سواء في شغله أو مشروعه أو بيته أو حتى مع ولاده، أو....

بس الفرق بين واحد ناجح.. وواحد محبط..

إنّ الناجح هيكمّل مهما كان الطريق بعيد وطويل،



أما المُحبَط مع أول أو تاني فشل..

أو مع أي مشكلة كبرت أو صغرت.. هيقع

ده يمكن كمان ينسبها إلى الدين

إن ربنا مش كاتبلي أو مش رايدلي الموضوع ده

آه طبعًا.. ربنا فوق الجميع، وربنا مقدّر كل شيء

بس في حاجة مهمة اسمها الأخذ بالأسباب

إنت ليه مش بتقول لنفسك لمَّا تفشل..

إنك قصّرت، ولازم المرة الجاية نآخذ بالنا أكتر!؟

ليه فقط بنقول إن ربنا مش رايد لينا ده..

ما يمكن إنت لسه ما عملتش اللي عليك؛ علشان ربنا يديهالك

ما يمكن إنت محتاج تآخد بأسباب تانية، أو تجتهد أكتر

وتعالى أحكيلك موقف حصلّي غيّرني أنا شخصيًّا:

في يوم من الأيام، واحد معرفة شافني زعلان علشان سقطت في امتحان

سألني: مالك؟

قولتله أنا سقطت في امتحان.

قالي: إيه المشكلة؟ ادخل تاني.

قولتله: لسه هادخل تاني! مفيش صحة ولا دماغ أدخل تاني.

قالي: إيه المشكلة؟ ادخل تاني وثالث ورابع لحد ما تنجح.

هو إحنا ورانا حاجة!

عجبتني أوي الكلمة دي.. إحنا ورانا حاجة غير تحقيق أحلامنا!

اتعلمت درس مهمّ جدًّا منه..

إني هافضل أحاول لحد ما انجح

معنديش كلمة اسمها وقوف

هكمّل.. وهكمّل، وهكمل لحد ما انجح

هو اللي نجح ده أحسن مني في حاجة؟!!

همّا ليهم مخ زيادة مثلًا!

آه طبعًا، منكرش إني

ممكن أزعل أو أحزن أو أكتئب، ولكن عمري ما أحبط وأقف

مفيش كفاية.. ومفيش إحباط

مفيش استسلام..

اجعل شعارك في الحياة

«أنا مكمِّل لحد ما أنجح».

الكلمة الثالثة:

اجتهد أوي

اسمع الجملة دي بالراحة،

عاوزك تحفظها،

هتغير حياتك كلها؛

لأن أنا شخصيًّا حياتي اتشقلبت بسببها

ربنا سبحانه وتعالى هيديك على قدّ اجتهادك



الكلمة دي معناها إن ربنا هيديك ويرزقك على قدّ ما تجتهد

في ناس فاكره بس إن ربّنا هيديك فقط

علشان إنت ذكي، أو مخّك نضيف، أو شاطر، أو مشهور

أو ليك واسطة، أو.....

لكن.. والكلام ده من قلبي..

في ناس - ومنهم كمان أصحابي شفتهم -



نجحوا في حياتهم، وحققوا أحلامهم رغم إني من جوّايا

كنت بقول لا يمكن فلانة أو فلانة يوصلوا للحلم بتاعهم!

كنت حاسب الموضوع بعقلي ومخّي

كنت بقول إن فلان ده أصله مش معروف، أو مهارته قليلة؛ فلا يمكن يوصل

أصل فلان ده بسيط، وفكره بسيط؛ فلا يمكن يوصل

بس اتّضح إن فيه معادلة تانية، مكنتش فاهمها.. ألا وهي:

إن ربنا هيديك على قد اجتهادك.

عاوزك من النهارده يبقى في بالك..

إن كلما تجتهد أكتر؛ ربنا هيكرمك أكتر.

طيب سؤال:

ليه ربنا إدّى فلان رغم فلان ما اجتهدش أوي في حياته!؟

الإجابة ببساطة:

ملكش دعوة بحد.

متبصّش على رزق غيرك.

ربنا اللي بيرزق مش انت.

مين قالك إنه ما اجتهدش!

ممكن اجتهد.. وانت متعرفش

وتذكّر كويس إن الملتفت لا يصل.

في ناس كتير بتسيب هدفها وحلمها وطموحها، وعماله مركّزه في رزق غيرها..

وده أول علامات الفشل.

في ناس مش تبذل مجهود إلا إنها تكسر أو تحبط الناجحين حواليها..

وفي ناس تانية واقعين في قصة الظروف..

هو واهِمْ نفسه إن ظروف الدنيا كلها ضدّه

هو واهِمْ نفسه إن فيه مؤامرة بتتْعمل ضدّه

ولكن الحقيقة إنت اللي محتاج تغيّر تفكيرك شوية، وتركّز في حالك

إنت اللي محتاج تتعب، وتجتهد علشان توصل.



الكلمة الرابعة:

لو جنان.. اتجنن

كل واحد فينا جوّاه طفل صغير

كلّنا عندنا حاجات مجنونة جوّانا

ساعات كده تضرب في دماغك تطلع على الساحل،

أو تروح تأكل عند البرنس،

أو تروحي تعملي شعرك شكل جديد،

أو تجري في الشارع،

أو تتنطط زي العيال الصغيرة..

ساعات تلاقي نفسك إنك عاوز تتمرجح في النادي،

رغم إنك المفروض رايح تمرْجَح عيالك!

أوقات يبقى نفسك تنطلق وتطير

عارف المشاعر الحلوة دي..

طلّعها واعملها واستمتع بيها.

طول ما انت مش بتعمل حاجة حرام أو غلط أو تضايق غيرك..

اعملها، وانطلق.

عاوزك تعمل اللي انت عاوزه، وتبسط نفسك

هتقولّي طيب نظرة الناس ليَّا!؟

يا عمّ، الناس عمرهم ما هيرضوا عنّك خالص

لو عملت إيه.. مش هيرضوا عنك

لو إنت متدين أو مش متدين

أو متربّي أو مش متربّي

أو في حالك، أو مش في حالك..

عمرهم ما هيسيبوك

عمرهم ما هيرضوا عنّك

ملكش دعوة بيهم.

أول ما تجيلك المشاعر الجنونية دي؛

طلّعها، واوعى تكبتها أو تكتمها.



الكلمة الخامسة:

حب نفْسَك

تخيّل لمّا شاب أو بنت يقولك:

أنا بقيت بكْرَه نفسي، وعاوز/ أو عاوزه أنتحر.

يا ستّير يا رب.. طيب إيه السبب!؟

خلاص أنا مش بحبّ نفسي، ومش طايق/ أو طايقة حياتي،

وحاسة إني لا أستحق أن أعيش!!

ده ساعات كمان بيحصل

لمّا بنت تبقى شكلها بسيط في الجمال، وتتأخر في الجواز

فتبتدي تكْرَه نفسها، وتكْرَه شكلها..

أو شاب متضايق مخنوق / وفاضي، ومش لاقي حاجة يعملها

أو شاب راح اتّجه للمخدرات؛ علشان ينفصل عن الواقع

أو شاب بيعاني من الضغوط المادية

أو شاب نفسه يتجوّز حبيبته، ومش معاه فلوس

أو......

أو......

ده – والعياذ بالله – ممكن يتمرّد، ويغضب على ربنا

ومنهم كمان اللي بيعترض على تقدير ربنا

وبعضهم ممكن يروح لقصة الكفر والإلحاد

سؤال بسيط مني ليكم:

إيه السبب اللي خلّاكم تكرهوا نفسكم!؟

يمين.. شمال.. فوق.. تحت؛ هتلاقي ملخص مشاكلهم في الآتي:

إنهم زهقانين، أو تايهين، أو مكتئبين، أو مش عارفين همّا عاوزين إيه...

أو الضغوط بقت عليهم جامدة أوي..

ومنهم كمان تعرض لصدمة عصبيّة..

من فشل، أو موت، أو فقد، أو ترك، أو هجر، أو خيانة، أو.....

أثَّرت على حياتهم بالسلب، ووصَّلتهم للحالة دي.

في كمان أنواع من المشاكل النفسية بتوصّلك – والعياذ بالله – لأفكار انتحارية.

طيب.. والحل إيه؟

أولًا: الذهاب لمتخصص..

للأسف.. لسّه إحنا بنتكسف نروح لدكتور أو معالج نفسي أو استشاري نفسي..

لسه بنقعد نتَّرْيق على بعض،

لمّا نسمع حدّ من أصحابنا أو من عيلتنا أو زميلنا

رايح لدكتور نفسي!! نقول عليه يا عم إنت مجنون!

العلاج النفسي مهمّ جدًّاااا في حياتك

لإن الإنسان بلا نفسية بيبقى عبارة عن إنسان مدمَّر محطَّم

وهتفقد معاني حلوة كتير في حياتك.

أنواع العلاج:

العلاج الطبي:

عن طريق العمليات الجراحية، والصعقات الكهربية، والأدوية، وهذا بواسطة دكتور نفسي.

العلاج النفسي:

وده مهمّ جدًّا، وفي علم النفس يقولك إنه أهم من العلاج الطبي نفسه.

العلاج النفسي عبارة عن دعم نفسي ليك، وإعادة الثقة بنفسك،

وإزالة الأفكار السلبية اللي جوّاك، وتعزيز الأفكار الإيجابية.

إنت كمان محتاج حدّ يسمعك ويوجّهك وينصحك..

إنت كمان محتاج حدّ يحل لك مشاكلك الشخصية، والتربوية، والزوجية..

إنت محتاج إعادة توجيه.. روح، وجرَّبْ.

وده بيتِمّ عن طريق أخصائي أو معالج أو مرشد نفسي.

العلاج الاجتماعي:

وده معناه إنك تظبط علاقتك بمَن حولك، سواء مراتك/ أو زوجك، أو ولادك،

أو جيرانك، أو أصحابك، أو معارفك، أو أصدقاءك،

أو مكان تعليمك، أو مكان عملك.

وده مهمّ جدًّاا لإعادة اتزانك النفسي.

إنت محتاج تغيّر شوية، وتشوف ناس مختلفة..

وكمان تعمل علاقات جديدة، وتتعلّم ازّاي تتعامل بشكل صحيح مع الناس.

العلاج الديني:

وده طبعًا مهمّ جدًّااا جدًّاا

أوقات كتير بنهتم فقط بفكرنا ونفسيتنا، وننسى الجانب الديني في حياتنا..

رغم إنه لا يمكن الاستغناء عنه.

الجانب الديني معناه علاقتنا بربنا سبحانه وتعالى..

عن طريق اتّباع أوامره، واجتناب نواهيه.

لو كلّ الجوانب موجودة إلا هذا الجانب؛

يبقى برضه عمرك ما هتتزن.

واقولك الخلاصة في كام جملة:

عمرك ما هتبقى مبسوط، وانت مش بتصلّي.

عمرك ما هتبقى مبسوط، وانت بتعمل حرام.

عمرك ما هتبقى متزن، وربنا مش رقم واحد في حياتك.

مطلوب منك تقرّب من ربنا.

وكمان يبقي هو رقم واحد في تفكيرك وحياتك ومعاملتك مع الناس.

مطلوب منك - كمان - ورد قرآن، وأذكار الصباح والمساء.

ومطلوب منك - كمان - صحبة صالحة تقوّيك وتدْعمك.

الحرام في أوّله حلو.. بس آخره وجع وندم.

وافتكر إن للمعصية سواد على الوجه،

وذل في القلب، وكسر في النفس،

وضيق في الصدر، وكسل في الجسم،

وكُرْه من قلوب الناس.

الكلمة السادسة:
اكتشف نفسَك

إنت بجدّ مش عارف قيمة نفسك؛ علشان كده كرهتها

إنت للأسف حاصرْ نفسك في كام موقف حصلّك في الحياة

تخيّل إن بنت ممكن تكره نفسها، وعاوزه تنتحر

علشان مستسلمة لفكرة نظرة المجتمع ليها وهي مش متجوزة!!

تخيّل إن البنت دي ممكن تفضل من 25 سنة إلى 35 سنة موقَّفة حياتها علشان الشعور والفكر ده!!

في شاب ممكن حبِّ بنت، والبنت باعته؛ ففضل 15 سنة مش عارف يتخلّص من حبّها!

وطول السنين دي عمّال يخسر حياته،

ويستنزف وقته ومجهوده وصحته في التفكير تجاه أمر انتهى!

رغم إن البنت اللي حبّها، ممكن تبقى اتجوزت وخلِّفت وعايشة حياتها بشكل طبيعي!

بس **إنت** لسّه بتفكر في اتجاه غلط، وحياتك غلط، وفكرك غلط.

كلمات



إنت مش عارف إمكانياتك ومهاراتك!

إنت مش عارف معنى إنسانيتك!

إنت مش مقدّر مشاعرك!

إنت ضيّعت حياتك علشان موقف جرَحَك أو وجَعَك!

وفي الآخر، كرهت نفسَك.

إنت محتاج تصحى شوية..

إنت محتاج تجمَد شوية..

صدّقني، إنت عندك إمكانيات ومهارات حلوة، بس مش واخد بالك..

ربنا – سبحانه وتعالى – إدَّى لكل واحد فينا نقاط قوة..

عاوزك تطلّع نقاط القوة دي..

عارف ليه؟



لأنك لو طلّعتها هتنطلق في الحياة.

عارف كمان لو لقيت نقاط قوتك، وكمان اشتغلت اللي انت بتحبّه؛

هتبقى رقم واحد.

فيه ناس كتير – **للأسف** – مش بتتشغل في اللي بتحبّه، وضيّعت سنين مِن حياتها

والأسوأ من كده إنهم فضْلوا طول حياتهم مش عارفين نقاط قوتهم إيه!!

ولا حتى همّا عارفين بيحبّوا إيه!؟

من النهارده.. اتحرّك، واكْتشف.

طيب افرض مش عارف لوحدك!

هتروح لمدرّبين متخصّصين في هذا الأمر..

ومتسمعش لناس كتير هتقولك دول نصّابين، دول بيضحكوا عليك..

مش هاقولك إلا: روحْ وجرَّب.

على الأقل، مش هتبقى أسوأ من الوضع اللي انت عليه دلوقتى.



الكلمة السابعة:

أين الإنجاز؟

مالك يا سمية؟

مالك يا محسن؟

مفيش.. زهقانين..

مفيش جديد.. مفيش حاجة بنعملها مفيدة.

الشباب دول – فعلًا – في قمة الغلب..

بيصْعَبوا عليَّا جدًّا..

الواحد بيبقى نفسُه في ساعة فاضية في يومه

والتانيين قدامهم 24 ساعة في يومهم مش لاقيين حاجة يعملوها.



اسمعها مني ببساطة:

طول مفيش إنجاز في حياتك.. يبقى هتفضل فاضي.

وبعد كده هيقلب بزهق.. والزهق هيقلب لإكتئاب..

والاكتئاب هيقلب لحاجة حرام تتعمل.

وفي الآخر، هتبقى برضه مش سعيد في حياتك.

طيب عاوزين حل عملي؟

هقولك يا سيدي حلّ عملي وبسيط:

عاوزك من النهارده تعمل لنفسك جدول فيه الآتي:

إنجاز يومي.

إنجاز أسبوعي.

إنجاز شهري.

إنجاز ربع سنوي.

إنجاز نصف سنوي.

إنجاز سنوي.

إنجاز كل خمس سنين.

لو قدّام كلّ خانة كتبت إنجاز، واشتغلت عليه بجدّ وبقوة..

هتتحوّل من إنسان فاضي إلى إنسان مُنْجز.

خلّي بالك: كلمة إنجاز مش معناها إنك تعمل بحث علمي يفيد الأمّة،

ولكنْ إنجاز هنا أن تحدّد هدفًا وتنْجِزه.

إن شاء الله يبقى الإنجاز بسيط أوي..

زي قراءة صفحة يوميًّا من كتاب.



بس خلّي بالك:

إنجاز.. على إنجاز، على إنجاز؛ هتلاقي في الآخر محَصِّلة 20 أو 30 إنجاز في ظلّ كام شهر.

ساعتها، هتشعر معنى وقيمة الإنجاز.

وبعديها هتحبّ الموضوع،

هتلاقي نفسك كلّ شوية تكبر وتضخم الإنجاز.

اعمل بمبدأ: خير الأعمال أدْوَمها وإنْ قلّ.

متقعدش تخطط لـ 500 إنجاز، وفي الآخر.. مفيش ولا حاجة بتتحقّق.

واحدة.. واحدة.. متستعجلش.

بس أهم حاجة وانت بتحدد الإنجاز..

لازم يبقى هدف بسيط، وواقعي؛ علشان تعرف تحقّقه، ويديك دفعة للأمام.

لمّا تعمل إنجاز في حياتك هتحِسّ إنك إنسان له قيمة.

هتسترد شخصيتك وفكرك من أوّل وجديد.

هتنْشَط، وتتحوّل..

أرجوك، اتحركْ وانْجِز.

الكلمة الثامنة:

ابعِدْ عنهم

عارف الناس بتوع مفيش فايدة، ومفيش أمل؟

عارف الناس بتوع طريقك مسدود.. مسدود؟

عارفهم!!؟

ابعدْ عنهم خالص.

شيلهم من دماغك.

متقربش منهم أوي.

لأن قربهم منك هيضيّعك.

إنت عارف إن في ناس كتير عاوزه تآخد الخطوة، بس اللي موقّفها أصحابها؟!

في ناس عاوزه تتقدّم، فتلاقي في سكّتها أصحابها يقولولهم إنهم هيفشلوا!!

وفي الآخر، إنت بتستجيب ليهم، وفعلًا تقف.



طيب نصيحة عن خبرة واقع:

99 % من كلام الناس المُحبِط غلط.

تلاقي ناس تقولك الامتحان ده صعب أوي، وفي الآخر تدخل تلاقيه سهل.

في ناس عاوزه تقدّم للهجرة، الناس كلّها تقول صعب،

وفي الآخر إنت تقدّم، ويطلع الموضوع سهل.

يا عمّ ملكش دعوة بالناس دي..

امشي في طريقك،

بس برضه في النُّص اسمع لنصيحة الناس المُخْلصة.

أنا مش عاوزك تبقى ماشي وخلاص..

بس اتعلم إنّك تسمع رأي الناس المحترمة، واللي عندها خبرة.

اتعلّم تسمع الرأي المخالف،

ولكن ابعد عن الناس المحبطة الكئيبة؛

علشان دول هيأخّروك سنين ضوئية.





الكلمة التاسعة:

اقْبلني زيّ ما أنا

عارف انت كلمة منافق؟

كلّنا بنزعل منها.. ومش بنحبّ نتعامل مع حدّ منافق.

عارف انت بقى لمّا تسعى لإرضاء كلّ الناس هتبقى منافق؟!

تخيّل!

آه طبعًا.. لأنك لمّا تسعى لرضا كلّ الناس؛

هتلاقي نفسك متلوّن، ومتخبّط كمان..

هتلاقي نفسك مش عارف تقول كلمة الحق..

ومش عاوز تتكلّم في الموضوع ده علشان فلان هيزعل..

ومش عاوزه تقولي حاجة هنا؛ علشان فلانة هتزعل منك..

وفي الآخر، تلاقي نفسك بتتنازل عن دينك ومبادئك وأخلاقك..

في سبيل رضا الناس!!

حاجة تانية:

أن تسعى لرضا الناس بيعمل عليك حِمْل غير طبيعي..



تقعد تفكّر في كلّ كلمة، وكلّ حرف

تقعد تتلوّن وتتجمّل وتتزيّن..

تقعد تعيش شخصية مش شخصيتك!

وتقول كلام مش كلامك!

يا عمّ، أنا زيّ ما أنا.. اقبلني بحلْوي ومُرّي..

بمزاياي.. بعيوبي.

ولكن مش معنى كده إنك تستلم لعيوبك وخلاص..

ولكن هتحاول تطوّر مزاياك، وتقلّل عيوبك..

ولكن علشان إحنا بشر فأكيد هتفضل لينا عيوب..

فمينفعش إن إحنا نتظاهر إن احنا ملايكة!!

ده كمان بيحصل أوي لمّا تتزنق في حتة إنك قدوة

في المدرسة أو الكلية أو الشغل أو النادي أو العيلة أو الأسرة!!



فأول ما تعمل غلط..

يتقالك: يا عمّ إنت قدوة!

يا عمّ، إنت مينفعش تغلط!

ده الغلط المفروض ما يتطلعش منك!

لأ معلش، أنا أسف..

أنا لمّا اغلط هعتذر، وأطلب السماح، ولكن..

أنا إنسان ليَّا مزايا وعيوب؛

فاقْبلني على بعضي..

خدْ مني الصالح، وسيب الطالح.

لكن **للأسف** أنا مش هاتلوّن، ولا هنافق؛ علشان أرْضيك.

أرجوك، متحمّلوش عليَّا كتير.. واقْبلوني زيّ ما انا.





الكلمة العاشرة:

اعملْ حدود

الموضوع ده مهمّ جدًّا، وبيغيب على كتير منّنا..

أحيانًا، إحنا بنفتكر لمّا نكسر الحدود بيننا وبين الناس

إن كده حاجة كويسة!

وأنا بقولك لأ..

من فضلك، اعملْ حدود شوية.

اعمل مسافات بينك وبين الناس.

في حاجات كده محتاجة مساحة شخصية..

ده انت هتتعجب من الكلمة دي!

اعمل شوية مسافة بينك وحتى بين أقرب الناس ليك..

حتى لو كانت مراتك.

في خطأ جسيم بيحصل في العلاقات الزوجية ألا وهو..

إنهم يقْنعوك إنكم علشان تبقوا زوجين صالحين متوافقين؛

لازم تعرفوا كلّ حاجة بأدق التفاصيل عن بعض!

الكلام ده مش مظبوط.

أي إنسان بيحتاج لمساحة شخصية..

محتاج كده لدائرة مغلقة حواليه، يتأمل ويفكّر مع نفسه.

عندنا مشكلة كبيرة إن احنا ليل نهار بنشارك الناس..

أحلامنا، وطموحاتنا، وقراراتنا!

تحسّ مثلًا زمايلك في الشغل أو أصحابك عارفين كلّ حاجة عنك!

مفيش أي حدود في العلاقة بينكم.

اتعلم إنّ يبقى ليك حدود.

اتعلم يبقى ليك مسافة من الناس.

في النهاية، هتستريح وهتهدى شوية..

عارف ليه؟

علشان اديّت لنفسك مساحة شوية..

إنّ مخّك يفكّر براحته.. وإنّ مشاعرك تهدأ.



الكلمة الحادية عشر:

اهتمّ بنفسك

الكلمة دي من أغلى الكلمات إلى قلبي..

اهتمّ بنفسك..

ودلّع نفسك شوية..

وركّز في صحتك شويتين.

بصّوا يا شباب، في خمس حاجات ما تسيبهمش لحدّ مماتك:

1 - القراءة.

2 - الرياضة.

3 - الأكل الصحي.

4 - الاستجمام.

5 - النوم الصحي.

الخمسة دول لو اهتمّيت بيهم؛

مش عاوز اقولك إن أدائك ونفسيّتك هيتحسّنوا بنسبة 50 ٪

نتعالى نتكلّم سريعًا عن نقطة.. نقطة.

أولًا: القراءة:

علشان تتخيّل حالتك؛

المخ ده عامل زيّ بطارية العربية..

العربية لو ما دوّرتهاش كلّ شوية

إيه اللي هيحصل؟!

العربية هتقف.

طيب ليه هتقف؟

علشان البطارية نامت.

بالظبط كده..

إنت بقى سيادتك عامل زيّ العربية..

والبطارية زيّ المخ..

علشان انت تفضل ماشي على طول، ومتقفش؛

لازم تقرأ على طول.. لازم البطارية تشتغل على طول.

عوِّد نفسك ومراتك وولادك على القراءة.

القراءة هي غذاء الروح.

القراءة هتعمل فيك الآتي:

1 – هتحافظ على مخّك.



2 – هتزوّد معلوماتك.

3 – هتزوّد ثقتك في نفسك.

4 – هتبقى أحلى صديق ليك.

5 – هتساعدك تحافظ على وقتك.

ثانيًا: الرياضة:

ودي مصيبة من مصايب الوطن العربي كله..

أي حدّ بيلعب رياضة هتلاقيه بيلعب لسبب من الثلاثة الجايين:

1 – يخسّ.

2 – علاج طبيعي.

3 – فورمة الساحل.

وأنا بطلب منك طلب، أنا عاوز الرياضة تبقى جزء من يومك وحياتك..

علشان تفهمني أكتر دون تعقيدات..

خلّي الرياضة زيّها زيّ الأكل.

يعني هل ينفع يعدّي عليك يوم من غير أكل!!؟

هتقولي لأ.

بالظبط كده.. مش عاوز يعدّي عليك يوم من غير رياضة.

الرياضة يا شباب مش بتتلعب لسبب..

الرياضة دي جزء من حياتك وتكوينك.

طيب الرياضة هتفيد في إيه؟

1 – هتنشّط الدورة الدموية.

2 – هتشيل الاكتئاب.

3 – هتلاقي نفسك فريش.

4 – جسمك نشيط.

5 – هتنظم وقتك.

6 – هتقوي عضلاتك.

7 – هتزود الأداء.

ثالثًا: الأكل الصحي:

وده من أخطر ما يكون.. إهمال الأكل الصحي

بنآكل أكل غلط، في مواعيد غلط..

لا تتخيّلوا قد إيه الأكل الغير صحي بيأثر على صحتنا قد إيه!!

ده ممكن بجدّ **يدمّرك**..

حاول واجتهد إنك تآكل أكل صحي.

وبلاش ليل نهار أكل الشارع، والأكلات الملئية بالدهون والشحوم، والسكّريات.

اتعلّم تفطر، وتتغدى وتتعشى أكل صحي.



اتعلّم إنك تأكل في أوقات من اليوم بطريقة صحّ..

مش هاقولك إلا إن الصحة غالية أوي..

وهييجي يوم هتندم عليها.

رابعًا: الاستجمام:

شيء مهمّ جدًّا، ولكن للأسف 99.9 ٪ من الناس مش بتعمله.

واحنا بنعمل جلسات للناس اللي عندهم مشاكل نفسية..

من ضمن الحلول علشان يستعيدوا الاتزان النفسي..

إنهم يعملوا استجمام عن طريق جلسات مساج ويوجاو SPA

للأسف، هذه الثقافة غائبة عنّا خالص، ولكن مهمة جدًّا.

الاستجمام بيريّح عضلاتك، بيخلّي جسمك يفكّ، بيهدّي نفسيتك.



اهتم بيه، وخلّيه حاجة بتتعمل بشكل شهري، مش هاقولك يومي.

جرب بس، وقولّي النتيجة.

حاجة تانية مهمة، ألا وهي السفر

أنا عارف إن فيه أزمة اقتصادية في العالم كلّه، بس..

حاول كده تحوّش جزء من فلوسك شهريًّا، ولو جزء بسيط

الجزء ده سمِّيه جزء الاستجمام.

وأول ما تجمّع مبلغ كويس؛ عاوزك تسافر..

تروح تشوف أماكن جديدة، وبعيدة.

روح جرّب، واستمتع، وغيّر مودك.

روح وسافر برّه بلدك.

شوف البلاد التانية **بتفكّر ازّاي؟ وبتعمل إيه؟**

روح **اتعلّم**، روح **استمتع** بالمظاهر الطبيعية.

السفر مش يا شباب علشان الأكل والنوم والشراء، ولكن..

عاوز السفر يبقى بالنسبة ليك استمتاع واستجمام.

خامسًا: النوم الصحي:

طول ما انت بتنام في وقت غلط؛ هتصحى في وقت غلط.

ربنا – سبحانه وتعالى – قالّنا ننام بالليل، ونصحى نشتغل الصبح.

نقوم احنا عاكسين الآية، ننام الصبح ونشتغل بالليل!!

لو رُحت أي دولة متقدمة في العالم، هتلاقيهم بيصحوا من بدري أوي.

ده في بعض الدول بتشتغل بالظبط من بعد شروق الشمس!

محتاجين نغيّر فكرنا شوية، وأسلوب حياتنا.

عاوزك تنام **بدري**، وتصحى **بدري**.

مش هاقولك إمتى..

ولكن على قدر المستطاع، نام بدري.. واصحي بدري..

ويا سلام بقى لو صحيت قبل الفجر صلّيت ركعتين،

ونزلت تصلّي الفجر في المسجد..

وابتديت يومك.. هتبقى إنسان عالمي.

أنا تملّي في حياتي كنت بحاول أقرأ أو أذاكر شوية بعد صلاة الفجر..

بجدّ بحسّ إن النُّصّ ساعة دول بتوع الفجر تعادل 4 ساعات باللّيل..

ده غير طبعًا بركة صلاة الفجر.

من جانب تاني تعالى شوف أي حدّ يومه متشقلب في النوم..

هتلاقيه بيصحى تعبان، دايخ،

مفيش بركة، مفيش إنجاز.



على عكس خالص ما حدّ بيصحى بدري.

وانظر إلى حياة المشاهير اللي أثَّروا في حياة الملايين من الناس..

هتلاقي معظمهم بيبدأ يومه من بدري.

فلذلك عاوزك تقرأ كده الخمس حاجات تاني بهدوء..

وابتدي خدْ خطوات.

الكلمة الثانية عشر:

افْصل شويّة

مش ساعات كده بتحسّ إنك تعبان، أو مش قادر..

عاوز تصرخ، وتقول: كفاية حرام عليكم..

وانت مش عارف إيه المشكلة!!؟

في الحقيقة، المشكلة إنك مضغوط.

مش مضغوط فقط في الشغل..

ولكن إنت مضغوط نفسيًّا واجتماعيًّا وعقليًّا.

الضغط زاد عليك أوي، وانت مش قادر..

وخلّي بالك محدش هيحسّ بيك إلّا نفسك.



إحنا بقى في الحالة دي بنتصرّف ازّاي؟

بدل ما نفصل شوية.. نقوم ضاغطين أكتر على نفسيتنا بحجّة إن احنا نخلص..

وانا بقولهالك من دلوقتي.. الشغل عمره ما هيخلص..

والضغوط عمرها ما هتقل.

بالعكس يوم ورا يوم..

الضغوط بتزيد، والهموم بتزيد..

كلّ يوم.. الأسعار بتزيد، والماديات بتضغط عليك أكتر.

فعلشان كده وفّر على نفسك..

وحافظ على نفسيّتك.

وحافظْ على جسمك.

وأوّل ما تبتدي تحسّ إنّ الضغوط زادت..

هتقف واقفة كده مع نفسك،

وتقولّها: افصلي خالص.

تروح تأخد أجازة، أو تسافر أو تخرج أو تعمل حاجة تفصلك..

إن شاء الله تأخد يومين أجازة من الشغل تريّح أعصابك..

وتاني بقولهالك: لو وقعت محدش هيفيدك..

فحافظْ على نفسك أحسن.





الكلمة الثالثة عشر:
أحْسِن الظّن

حُسن الظنّ
من الأمور الحلوة جدًا في الحياة.

حسن الظنّ **بيعلّمك** إنّك تبقى إيجابي، وتفكّر بحُسن نيّة.

حُسن الظّن **بيعلّمك** إنك لا تسيء التفكير في الناس.

طيّب سؤال هنا: هو سوء الظّن بييجي من إيه؟

1 – التربية.

2 – قلة الدين.

3 – الحالة النفسية.

4 – تجارب سيئة ماضية.

خلّي بالك، في ناس كتير علشان مرّت بتجربة سيئة مع حدّ..

تسيء الظنّ في كلّ الناس.





مثال عملي:

واحد اتقدّم لبنت، والموضوع ماشي كويس، وبعد كام شهر.. باعها، وطلعْ نَدْل.

اللي بيحصل للبنت في هذه الحالة..

إنها بتتعرّض لصدمة عصبية، وممكن من آثار هذه الصدمة يجيلها سُوء ظنّ في كلّ الرجالة..

ويقلب الموضوع عقدة نفسية..

فتبتدي البنت تسيء الظنّ في كلّ الرجالة.

وتقول عليهم: إنّ كلّ الرجالة خاينين، ولا يمكن أثق فيهم.

مشكلة بقى التفكير ده إن مُمكن يخلّيها طول حياتها متتجوزش!

مثال تاني:

وده بنشوفه كتير أثناء الجلسات الزوجية..

إن يبقى فيه مشاكل زوجية كتير بين الزوج والزوجة، فيبتدي تلقائيًّا

إن الأزواج يسيئوا الظنّ في بعض، حتى لو محلصش حاجة سيئة من الطرف الآخر.

هي بقت تسيء الظنّ فيه وشايفه أي حاجة بيعملها - حتى لو كانت حلوة - بنضارة غامقة..

والعكس صحيح.

مشكلة سوء الظنّ إن ليه ضريبة غالية..

هتلاقي في يوم من الأيام إنِّك بتخسري جوزك، أو إنت بتخسر مراتك..

إنك بتعمل مشاكل مع أسرتك أو عيلتك، أو زمايلك، أو...

وفي الآخر، همّا مش فاهمين أصلًا.. إنت متضايق ليه!

إنت مش متضايق منهم همّا، ولكن اللي مضايقك هو سوء ظنّك.



الكلمة الرابعة عشر:

متزعلش على خير عملْتُه

الكلمة اللي فاتت قولتلك أحْسِن الظنّ مع الناس..

ولكن الكلمة دي هتعملّك اتزان نفسي.

أوقات كتير هتلاقي الآتي في حياتك:

هتحسن لحدّ بس هو هيسيء..

هتكرم حدّ وهو هيبخل عليك..

هتعلم حدّ وهتلاقيه بيتكبّر عليك..

هتساعد حدّ ولمّا تحتاجه هيبيعك.

ده الأصعب من كده.. إنه ممكن يخبطك من وراك، أو يتعمّد إيذائك!

وانت ماشي في الحياة هتقابل ناس بتاعة مصلحتها فقط..

إنت هتتْخمّ فيهم، إنت كنت فاكرهم بيحبوك مِن قلبهم..

بس أتاريهم كانوا عاوزين منك مصلحة..

ولمّا خدوها؛ باعوك.

أنا بقى عاوز اقولك الكلمة دي، واحفظها علشان هتريحك:

«إوعى تزعل على خير عملته؛ لأن الثواب من الله، مش من الناس».

دي هتريحك طول حياتك..

دي هتخليك مش فارقة معاك أي حدّ..

دي هتخليك أقوى..

ومش منتظر أي حاجة من أي حدّ.

إوعى تساعد حدّ علشان تنتظر منه الثواب..

إحنا بنساعد لله، ومش عاوزين إلا ثواب الله.

لو انتظرت ثواب من الناس يبقى هتستني كتير..

وفي الآخر، غالبًا مش هتآخد إلا حرقة دم وأعصاب؛

لأن للأسف، في ناس ناكرة للجميل، وفي ناس بتخون العيش والملح.

فمتشغلش بالك خالص بشكرهم ليك، أو انتظارك إنهم يعاملوك بالمثل.

طول ما انت مع الله؛ يبقى لا تنتظر الثواب إلا من الله

ولا تعتمد إلا على الله.

وثقْ في الله برضه إن مجهودك ده لا يمكن يضيع أو يروح؛



لإن ربك شايف..

بل هيكرمك، وهيوسّع عليك بسببه.

وكمان هيرزقك بناس خيرًا منهم..

وهيفتح لك طرق لا يمكن تتخيل إنها تفتح.

وده بحسن الخير اللي صنعته.



الكلمة الخامسة عشر:

قلّلْ السوشيال ميديا

السوشيال ميديا من أعظم الأمور اللي ممكن تجيب لك اكتئاب في هذه الأيام.

مقدرش أنكر إن ليها مزايا كتيرة..

ولكن من زاوية تانية ليها حاجات كتير سلبية.

مشكلة السوشيال ميديا إنها عالم خيالي شوية

يعني الناس بتظهر فيه أحلى ما فيهم..

وممكن يتجمّلوا فيه أوي لحدّ ما انت تظنّ..

إن حياتهم مثالية، وحياتهم جميلة وسعيدة.

ولكن الحقيقة مش كده!!

الحقيقة إن حياتهم مش مثالية خالص.

همّا ناس عاديين جدًّا، بس عندهم ميزة أو حاجة حلوة أظهروها..

ومش بيبيّنوا لينا الوحش أو العيب اللي عندهم.

فإنت ظنّيت إنّ الحياة عندهم كلها مثالية؛

فبقيت عمّال تبصّ عليهم وتتحسّر.



نقطة تانية:

إن ممكن حالتك النفسية تبوظ..

من كمّ السلبيات والإحباطات اللي انت عمّال تسمعها.

كلّ شوية قتل ودمار وهلاك..

كلّ شوية حاجات بتتسرق، ونصب، وسرقة..

كلّ السلبيات دي بتأثر عليك، وتبوّظ نفسيّتك.

نقطة ثالثة:

إنك ممكن تبقى حبّيت حدّ أو بتحبّ حدّ..

تلاقيه أو تلاقيها اتجوز أو اتجوزت..

وانت شايف ليلة فرحهم..

وقلبك يتوجّع لأن كان نفسك فيه أو فيها.

ده خصوصًا كمان ممكن يبقى كان باعك أو خانك أو....

المهم، السوشيال ميديا فعلًا تحمل كمًّا رهيبًا من الشحنة السلبية.

نقطة رابعة:

السوشيال ميديا بتسرق وقتك بشكل غير طبيعي.

يعني ممكن تفتح مثلًا الفيس بوك عشر دقايق فقط..

يقلب الموضوع معاك بساعة وساعتين، وانت مش واخد بالك.

ده غير بقى إن بعض الناس بيقلب معاها الموضوع بإدمان..

فيفضل قاعد عليه ليل نهار.

فنصحيتي ليك في خمس جُمَل:

1 – الفيس بوك فقط تآخد منه الصالح فقط.

2 – عشر دقايق الصبح، وعشر دقايق بالليل كفاية جدًّا.

3 – ابعد عن المهاترات والجدال.

4 – متبصّش على صور حدّ، ولا ليك دعوة بحدّ.

5 – اوعى تبصّ لرزق غيرك.



الكلمة السادسة عشر:

طلَّع الكَبْت

علشان تفهم الكبت كويس..

تخيّل إنك بتنفخ بالونة، وعمّال كل شوية تنفخ.. تنفخ..

هتلاقي البلونة عمّاله تكبر.. تكبر.. لحدّ ما تفرقع

بعد ما تفرقع هتبصّ على البلونة..

هتلاقيها خلاص غير صالحة للاستخدام لأنها مقطوعة.

بالظبط كده..

البالونة هي إنت..

والهواء هو الكبت.



الكبت ده عمَّال يضغط عليك.. يضغط عليك

لحد ما يوصّلك لدرجة الانفجار.

أوّل ما تنفجر؛ هتلاقي شخصيتك أصبحت مشوّهة..

وده يوضح للناس السبب في الأمثلة التالية:

1 – هتلاقي مثلًا إن زوجة محجبة قلعت الحجاب بسبب سوء معاملة جوزها.

2 – وهتلاقي زوج متربي محترم ضرب مراته بسبب إنه كتم.

3 – وهتلاقي شاب كان طيب أصبح متوحش.

4 – وهتلاقي بنت كانت رقيقة أصبحت عنيفة.

5 – وهتلاقي شاب محترم بقى ليل نهار يشتم.

6 – وهتلاقي..........

كل ده حصل نتيجة الانفجار، خلاص البالونة اتقطعت.

ومشكلة البالونة إنها لمّا تتقطع هتلاقي الهواء كلّه طلع..

فهتلاقي مراتك بتتخانق معاك على مشاكل من عشرين سنة..

وانت تستغرب، وتقول عليها نكديّة!

لأ.. في الحقيقة هي مش نكديّة، ولكن ده كبت مشاعر كان المفروض يطلع من عشرين سنة..

فيطلعش..

فلمّا مراتك انفجرت طلّعته دلوقتي.

الكبت ده فعلًا قادر على تدميرك، قادر على تحطيمك.

الكبت من الأمور اللي قادرة تشوّه أحلى ما فيك.

والكلام ده بنشوفه كتير أوي أوي من خلال الجلسات الزوجية.





يبتدي يقول الأزواج على نفسهم:

إحنا مش عارفين اللي حصلّنا!

أنا لا يمكن زمان كنت أشتم، أو أضرب، أو أتعصب جامد كده، أو أكسّر..

مش عارفين اللي حصلّنا!!؟

اللي حصلك ده بسبب الكبت.

طيب إيه حلّ الكبت!؟

حلّه بسيط جدًّا، هو إنك ماتشيلش أي حاجة في صدرك..

يعني لو متضايق من مراتك روح قولّها..

متضايقة من جوزك روحي كلّميه، وعبّري عن اللي جوّاكي..

متضايق من صاحبك روح قولّه..

متضايقة من مديرتك أو مديرك روحي طلّعي..

متخافش خالص من ردّ الفعل، ولا تشغل بالك بالنتيجة.

لأنك أول ما تطلّع، وتفضفض؛ هتستريح.

طيب لمّا يطلع الكبت.. إيه اللي هيحصل؟

غالبًا هتلاقي نتيجتين:

نتيجة إيجابية وإن اللي قدامك يبطل يعمل اللي بيضايقك،

أو نتيجة سلبية إنه برضه يفضل يضايقك.

إنت بقى ساعتها بتقيّم الأمور..

هل بيعملها عن عمد ولا لأ؟

هل ممكن تغيّر انت كمان أسلوبك معاه؟

هل يمكن إن المشكلة أصلًا فيك؟

هو اللي قدامك طبيعته كده؟

هل تستطيع أن تتقبّله على عيبه ده، لو لم يستطع التغيير؟

طيب، إيه ردّ فعلك المناسب؟

كل ده هتحاول تعمله..

بس في النهاية، هتلاقي نفسك مستريح..

علشان طلّعت اللي جوّاك.

أخطر حاجة يا شباب، إن احنا نكْتم مشاعرنا وأحاسيسنا..

أخطر حاجة إن احنا نقيّدها، ومش عارفين نطلّعها..

هتحسّ إنك سجين.

وحاجة تانية عاوز أسالهالك.. إنت أصلًا بتكتم ليه!؟

مش انت متضايق! يبقى هتروح للّي مضايقك، وتقولّه: بطَّلْ.

ليه إنت تتحمّل؟!!



يا شباب، معظم اللي بيضايقونا، مش حاسّين إنهم بيضايقونا أصلًا.

ليه إحنا نضايق نفسنا؟!

ليه إحنا اللي نتحمّل؟!

هى المشكلة عندي ولا عنده.

خلاص نتّفق..

لو المشكلة عندي.. أنا هحاول أحلّها.

ولو المشكلة عنده يبقى هو اللي يحلّ.. مش أنا اللي هتحمّل.

نقطة أخيرة:

عارف الكبت ده كمان لو مطلعش..

هيجيبلك مشاكل واضطرابات نفسية كتيرة.

شفت بقى..

إنت دمّرت حياتك علشان كبت.

والمصيبة الطرف التاني مش حاسس بيك أصلًا.

مثال واقعي:

مش أحيانًا بتسمع إن الزوجة الفلانية طالبة الطلاق بعد 30 سنة جواز!؟

وتقعد الناس تقولها: يا ستّي، يعني استحملتي كلّ ده، وجاية تتطلّقي دلوقتي!!

هي بتردّ تقول: خلاص مش قادرة، هموت.

في الحقيقة، هي فضلت 30 سنة مكبوتة، وجه الوقت إنها انفجرت.

مثال تاني:

عمرك سمعت حدّ يقول: أنا قفلت من هذا الشخص..

خلاص أنا استحملته كتير، مش قادر، تعبت منه، زهقت.

ده برضه مكبوت.. قاعد حابس مشاعره لحدّ ما انفجر!

فلمّا انفجر.. قال: خلاص مش قادر اتْعامل معاه.

الخلاصة في كام جملة:



- طلّع أول بأول.
- محدش هيدفع ثمن الانفجار إلا انت.
- روح للّي مضايقك، وقولّه متضايق من إيه.
- اوعى تكتم لاحْسَن في يوم تنفجر، والله أعلم الانفجار ده هيطلع ازّاي! وهيعملك فيك إيه؟





الكلمة السابعة عشر:

خبّي شوية

بعض الناس حياتهم كتاب مفتوح

يعني ليل نهار بيكلّمنا عن علاقته بمراته وأصحابه..

شغله، ومكاسبه، ومشاريعه، وإنجازاته، ومغامراته..

كل يوم يرفع صور ليه ولمراته وعياله وهو متصوّر في دول العالم..

وفجأة بعد مدة زمنية قصيرة من الفرحة، تتحوّل حياته إلى جحيم..

تلاقي مصايب جاتله، تلاقي مشاكل مع مراته..

مشاكل في شغله، أو......

ممكن ابنه يحصله حاجة.

هو بقى مش عارف سببها إيه!

أنا مش عاوز أهَوّل الموقف، ولكن..

ده غالبًا بيحصل من أعين الناس.

الناس يا شباب مش كلهم حلوين، في ناس بجد مغلولة.

وخصوصًا اليومين دول من ضيق الحياة، وانحطاط الأخلاقيات.

مش كلّ الناس حتى اللي بتمدحك بتتمنالك الخير.

إنت لمّا ترفع صورة على السوشيال ميديا..

الكل بيتفرج عليك من متدين لمتربي، لواحد حرامي، أو نصاب، أو مغلول، أو حاقد..

أو تعبان، أو مريض، أو محتاج، أو فقير، أو مسكين، أو بائس، أو....

فـ انت متعرفش الناس عينهم ازّاي، ولا بيحسدوك ازّاي!

ده في ناس هستكتر عليك النعمة.

في ناس شايفة إنك أصلًا لا تستحق الجوازة دي، ولا تستحق العيال دي!!

ولا تستحق حتى السفرية.

مطلوب منك تخبّي شوية

داري على شمعتك.

في حاجات ممكن نظهرها للناس من باب النصحية أو الدعوة، ولكن..

مش كل حاجة تظهر، وخصوصًا لو حاجات شخصية..

نصيحة مني، حاجتك الشخصية فقط تبقى مقتصرة عليك، وعلى أسرتك..

لكن مش مع كلّ الناس.

إنت متعرفش قلوب الناس فيها إيه!

ولا تتخيّل عقول الناس فيها إيه!

من خلال شغلي في العلاقات الزوجية..

بسمع مشاكل كتير أوي من دول مختلفة، لا تتخيّلوا المشاكل والمآسي.

مش هاقولك من ناس مثلًا مستواهم قليل، ولكن من أعلى وأغنى الناس.

الناس أخلاقياتهم بقت تحت، وخصوصًا إن أصول الدين والخلق بقت مكسورة.

النهارده بقى عادي تلاقي بنات بتشْتم وتغلط بأسوأ الألفاظ.

إنت بقيت عادي تلاقي شباب تصوّر بنات تعرفهم من الكلية أو المدرسة بصور غير لائقة



ويبتزوهم علشان يأخدوا منهم فلوس..

لذلك أطلب منك.. الخفاء.

كلّ ما هتختفي هيبقى أحسن ليك، وأريحلك، وءأمن ليك.

متضيّعش نفسك في سبيل كام إعجاب من الناس.

الكلمة الثامنة عشر:

اتْعلّم تقول لأ

لو حدّ طلب منك حاجة في أي وقت بتقول حاضر علشان ميزعلش..

ولو حدّ قالك تعالى معايا في أي مشوار برضه بتقول حاضر علشان مكسوف منه..

لو حدّ كلّمك في أي وقت بتردّ علشان ميزعلش..

في الحقيقة، عاوزك تتعلّم تقول: لأْ.. شوية

عاوزك تتعلّم تقول: لو سمحت مش فاضي دلوقتي.

عاوزك تتعلم إنك تقول: مش قادر.

عاوز تتعلم تقول: مش هينفع.

أنا عارف ومقدّر شعورك الطيّب، وخصوصًا لو نيّتك خير..

بس ساعات بنيجي على نفسنا أوي.

أوقات بنبقى مكسوفين نقول لأ للناس.

بنخاف نزعّلهم، أو نرفض ليهم طلب.



ولكن للأسف بنعمل على نفسنا حِمْل كبير.

يا شباب، مش هينفع في حياتنا نبقى ماشيين بمبدأ:

لو أى حدّ طلب مني أي حاجة في أي وقت؛ لازم نقول حاضر.

خلّي بالك:

يوم ورا يوم هتلاقي كلمة حاضر بقت حِمْل عليك..

وممكن تلاقي نفسك متضايق من ناس، أو بتتهرّب منهم.

أنا بريَّحَك خالص، وبقولك..

كنْ صريحًا وواقعيًّا مع نفسك..

اعمل اللي تقدر عليه، وبلاش تضغط نفسك أوي.

لو في وقت مناسب هارُدّ..

ولو قادر هساعدْ..

ولو متاح هآجي.

غير كده معلش.. مش هاقدر.

مش علشان أنا وحش، ومش عاوز أساعد، ولكن..

أنا إنسان، عندي مشاعر وقدرة تحمّل.

عاوزك كمان تعوّد الناس إن ليك شخصية ونظام.

مش أي حاجة حاضر وطيّب..

بس برضه مش عاوزك تتخلّى عن مساعدة الناس، وتبقى عنيف معاهم!

ولكن فقط وازن الأمور.

لازم تتعلّم إمتى تقول حاضر، وإمتى تقول لأ؟





الكلمة التاسعة عشر:

شريك حياتي

الكتاب مش هدفه إني أكلّمك ازّاي تختار - صحّ - شريك الحياة..

ولكنْ ممكن ترجع لكتابي نفسي أتجوز صحّ شارحين فيه..

ازّاي تختار شريك الحياة بشكل صحيح، وبشكل مُبسط جدًّا.

كلمتي هنا عاوز أوجّهها لأي حدّ بيفكر في الجواز

عاوز اقولك من البداية إن شريك الحياة نوعان:

نوع أول: هيرفعك لفوق ويقوّيك ويدعمك ويشجّعك.

نوع تاني: هيطفّيك، ويوقفك ويدمّرك، ويشوّه شخصيتك.

عارف، إنت لو سألتك وقولتك:

إيه رأيك تدخل بيزنس مع شريك؟

هتسأل عنه كويس جدًّا لأنه هيشاركك في المال..

تخيّل بقى الجواز! ده حدّ مش هيشاركك في المال بس..

ولكن هيشاركك في حياتك كلّها.

من خلال خبرتي في المجال، إحنا بندفع ضريبة كبيرة جدًّا..



في سوء اختيار شريك الحياة، وذلك للأسباب الآتية:

1 – إحنا عاطفيّين أوي زيادة عن اللزوم.

2 – بنختار بالقلب فقط مش القلب والعقل.

3 – بنستعجل في الجواز، سواء إحنا مش عارفين أسس شريك الحياة، أو طيبة منّنا، أو ضغط من أهلنا.

4 – كبرنا في السن، فقلنا نلحق قطار الحياة.

5 – لسه صغيرين ومعندناش خبرة الحياة.

6 – شوية معتقدات خاطئة، زي ضلّ راجل ولا ضلّ حيطة!

أو جوازة والسلام، أو يا بنتي ما الجواز كله كده.

تخيّل إن بعض الناس اللي بتكون مقبلة على الزواج..

ممكن يدفع آلاف الجنيهات على تمن سفرة في البيت..

مش هيقعدوا عليها إلا خمس مرات في حياتهم..

ويستخسر يعمل جلسات تمهيد للجواز بمئات الجنيهات!!

علشان يتأكد إنه اختار صح ولا لأ!

وعلشان يمهّد نفسه للجواز.

للأسف، إحنا بندفع ضريبة الاستعجال، وبندفع ضريبة إن احنا مش عاوزين نسمع وماشيين بدماغنا.

شريك الحياة ده حدّ هيشاركك في كلّ حاجة

في أفكارك وأحاسيسك، ومشاعرك وطموحاتك..

حد هيبقى جنبك في الحلوة والمُرّة..

في الضيقة والفرجة..

في الغنى والفقر..

في مرضك وتعبك..

في سلامتك وقوتك.

إنت ممكن تتجوّز واحدة عصبية، عنيدة، ساخطة..

على طول مش راضية، على طول محسّساك بالنّقص..

مفيش تقدير ليك، ولا حتى احترام.

في الآخر، لن تجني منها إلا الهمّ والغمّ والنَّكد.

وفي زوج ظالم أناني نرجسي، مش شايف إلَّا نفسه..

ممكن كمان **يضرب**، **ويهين**..



واحتمال **يخون**، **ويبيع**، **وندل**.

ده بقى **هيدمّرِك**، **هيحطمِك**، **هيكسر نفسيتك**.

ده هيكرَّهك في حياتك كلها..

هيأخّرك، **ويكسرك**، **ويوجعك**..

هتعيشي معاه في تعاسة وألم، وغمّ وحزن.

هييجي يوم وتندمي على اللحظة اللي اتجوزتي فيها منّه.

ده بعضهم – والعياذ بالله – بقت تفكّر في الانتحار؛

لأنها أصبحت بين نارين..

أنْ تتحمّل الأذى منه..

أو تتحمّل عاقبة الطلاق مع أطفالها، وما يحمله من مشقة.

لذلك من البداية لازم نعرف ونتعلّم

مواصفات شريك الحياة.

أرجوك لا تتعجّل.. اصبر وتأنّ..

خدْ وقتك، واقرأ، واسمع،

اسأل أهل العلم والخبرة، واوعى تتكبّر وتعاند.

نقطة تانية: الأهل:

مع كامل احترامنا ليهم، ولكن..

أحيانًا ضغط الأهل على ولادهم، وإلزامهم بقبول أو اختيار شريك حياة..

همّا مش عاوزينه؛ خطر شديد..

ليه توابع كتير، هتأثّر عليهم بعد كده بالسلب.

أنا بسألكم بهدوء:



ما هي قيمة جواز وانتوا شايفين بنتكم مش مبسوطة!؟

ما هي قيمة الزواج من حدّ هي مش عاوزاه!؟

هنستفاد إيه لمّا نلاقي ولادنا تعساء في حياتهم؟!

محتاجين بجدّ وقفة وهدوء..

لازم نـتأمل شوية في عواقب هذا الأمر..

لذلك عليك بالآتي:

1 – أحسِنْ اختيار شريك الحياة.

2 – سؤال أهل العلم والخبرة في المجال.

3 – التأنّي والصبر.

4 – الاختيار بالعقل والقلب سويًّا.

5 – لا تستجبْ لأي ضغط إنك تقبل/ أو تقبلي بحدّ مش عاوزينه.

وأختمُ بأربع نقاط، لا تتركهم طول حياتك الزوجية:

1 – الأخذ بالأسباب.



2 – الاجتهاد.

3 – الاستخارة.

4 – الدعاء.

الكلمة العشرون:

عيالي مغلّبنّي

بنسمع الكلمة دي كتير أوي، وخصوصًا من الأمهات..

يقولوا إن الولاد تاعبنّي، أو مغلّبنّي، أو مش قادرة عليهم.

طبعا أنا محتاج مجلدات علشان أشرح الكلام اللي هقوله باختصار..

ولكن، في كام نقطة عاوز أركّز عليهم.

النقطة الأولى: أنتم السبب.

من خلال جلسات تربوية لأمهات، تسمع شكاوى من أمهات بتقول:

أنا ابني عنده مشكلة العند والعصبية.

أردّ عليهم: من إيه؟

يقولوا همّا كده على طول، المشكلة في ولادي.

وبعد بضع دقائق من الحوار معاهم يتّضح إن الأبوين همّا السبب في عصبية وعِنْد الأطفال.

الدراسات النفسية أثبتت إن أكثر الأسباب التي تؤثر على

شخصية الأطفال..

هو الوسط المحيط بهم، وعلى رأسهم الأب والأم.

فحضراتكم باصّين فقط من زاوية واحدة، ولكن يتّضح إن

الأب عصبي وعنيد، وعنيف مع أولاده..

والأم برضه - سواء عاملة أو غير عاملة - عليها حمل وضغط كبير..

فبيطلع على الأولاد زعيق وتنشنة.

وبالتالي، الأولاد بيتأثّروا بالسلب من اكتساب هذه الصفات من أبويهم.

خلّي بالك:

لو أولادنا عصبيّين وعنديّين، بيعملوا على الأم ضغط غير طبيعي..

وطبعًا الضغط ده هيقلب إلى نفسية مش متزنة، وبعديه يقلب لنكد.

النّكد ده هيطلع على جوزها والبيت كلّه.

نقطة ثانية: المشاكل الأسرية:

سواء بقى مشاكل، أو خناق، أو انفصال، أو طلاق..

كل ده بيأثر على شخصية ولادنا، وبنجيبلهم اضطرابات نفسية.

وفي الآخر، نشتكي إن ولادنا بيعانوا من قلق، أو خوف، أو اكتئاب،

أو في تأخّر دراسي، أو نقص في المهارات، أو......

والأصعب لمّا تسمع من خلال جلساتنا مع الأطفال إنك تسمع بودنك..

إنّ الطفل بيقول: أنا مش بحبّ بابا علشان بيضربني.

نقطة ثالثة: المقارنات:

بعض الأهالي وانا عارف إن نيّتهم خير..

نفسهم ولادهم يبقوا أحسن حدّ في الدنيا..

ونيتهم طبعًا خير لإنهم بيحبّوا ولادهم..

ولكن بيرتكبوا في حقّ ولادهم خطأ كبير أوي، ألا وهو المقارنات.

تبتدي الأم تقوله: إنت ليه مش زي فلان أو فلانة!؟

يبتدي الأب يقوله: هو انت ليه مطلعتش الأول؟! هو انت ناقص إيد أو رجل؟!

في الحقيقة، الكلام ده بيدمّر ولادنا.

لازم تعرف كويس إن ابني مش زي ابنك، مش زي بنت فلان..

ولادنا مختلفين في الجينات والمهارت، والشخصيات والتفكير، والإمكانيات..

فعلشان كده، عاوزكم تتقبلوا وتربّوا ولادكم على إمكانيّاتهم..

ولكن مش معنى ده إن احنا نسيبهم وخلاص..

ولكن مطلوب منكم الآتي:

1 – تركزوا في نقاط قوتهم وتنمّوها.

2 – تشوفوا نقاط الضعف وتشتغلوا عليها.

3 – نتعلم قواعد التربية الصحيحة الحديثة.

4 – منبصّش للغير.

5 – منقارنش ولادنا بالغير.

6 – في داخل ابنك موهبة ونقاط قوة، ساعده إنه يكتشفها ويطوّرها.

7 – عليك بالتحفيز والتشجيع.

8 – حسّسوهم بالأمان والدفء.

9 – وصلولهم رسالة، إن احنا بنحبّكم زي ما انتوا، سواء طلعت الأول أو الأخير.. إحنا بنحبّكم.

10 – اوعي تضرب أو تهين أو تجرح ابنك.

11 – ربّوهم على الدين والقيم والأخلاق.

12 – اتفاق بين الأبوين على كيفية التربية الصحية. مش كلّ واحد ماشي بدماغه.

13 – وآخر، وأهم حاجة.. الدعاء.

اوعوا تنسوا تدعوا لولادكم بالهداية والصلاح.



الكلمة الحادية والعشرون:

سقطت في العشق

مصيبة من مصايب هذا الزمان.

العشق - بالظبط - علشان تفهمه كويس

عامل زيّ الإدمان

مش عارف تسيطر على نفسك ومشاعرك.

حالة غريبة بتمرّ بيها، مش فاهم في إيه!!

تلاقي نفسك منساق لحد، مش قادر تتحمل إنه يبقى بعيد عنك..

صورته لا تفارق خيالك..

ليل نهار بتفكر فيه، بتحبّ تشوفه، مش قادر تسيبه..

بتحلم بيه، وأوّل ما تصحى تفكّر فيه.

مشكلة العشق إنه ممكن يزيد كمان شوية يقلب لمرحلة..

اسمها التعلق.

التعلق ده بقى مصيبة أكبر، معناه إنك تعلّقت بالشخص..

خلاص مش قادر تستغني عنه، مرتبط ومتعلق بيه أوي..





حتى ممكن تبتدي تسمع حدّ يقول:

أنا لو ما اتجوزتش فلانة؛ هموّت نفسي.

لو فلان ما تجوزينش؛ أنا هنتحر.

خطورة العشق والتعلّق إنهم بيخلّوك مش مركّز، مش قادر.. مُنْهك، تعبان..

مش على بعضك، حاسس إن فيه حاجة مش متزنة فيك.

الهرمونات بتبقى عالية كمان في هذا الوقت أوي..

فـ انت في حالة بنسيمها كده أشبه بالإدمان..

والأخطر إنك ممكن تبتدي تتنازل عن دينك، أو مبادئك، أو أخلاقك.

طبعًا إنت بتبقى كإنك فاقد الوعي، فـ انت مش واخد بالك من تصرفاتك..

مفيش اتزان حتى في القرار، ممكن تعمل أي حاجة علشان اللي بتعشقه..

أي صح أو غلط، حرام أو حلال.. المهم ترضي مَن تعشقه.

والأخطر إن احنا ممكن نغلط غلطة كبيرة نندم عليها طول عمرنا؛

لذلك شوية نصايح.. احفظها في قلبك قبل مخّك:

1 – اعمل حدود من البداية.

2 – احمي قلبك من أمراض العشق والتعلق.

3 – اشغل وقتك.

4 – العب رياضة.

5 – لا تستسلم.

6 – ادعي ربنا إنه يخلصك من الألم.

لو حاسس نفسك مش قادر؛ هتروح لحدّ متخصّص نفسيًّا..

علشان يعملك جلسات لإعادة اتزانك..

وهيعلّمك ازّاي تتخلّص من مرض العشق.

اوعى تسيب نفسك لدائرة العشق.

أنا عارف حدّ هييجي في باله دلوقتي، إن الكلام سهل.. بس الفعل صعب.

صدقني، أنا حاسس بيك وبمشاعرك،

بس هتوصل في النهاية، وعن تجارب مع ناس كتير..

لمّا تحط هدف في حياتك هتوصلّه.

إنت هدفك إنك تتخلّص من قصة العشق..

وبإذن الله، ربنا هينجّيك منه، بس محتاج تبذل مجهود ضخم.





الكلمة الثانية والعشرون:

ده خير ليك

عمرك في حياتك كان نفسك في حاجة متحقّقتش؟

أو اتقدمت لبنت عجباك، ولكن مفيش نصيب؟

أو دخلت في مشروع معين، وربنا مش كاتبوهلك؟

أو أي حاجة عاوزها ومحصلتش؟

أو اتأخرتِ في الجواز؟

أو نفسك تهاجر ومش عارف؟

أو نفسك دخلك يزيد، ولسه ما حصلش ده؟

لو حصلك الكلام ده.. اوعى تزعل وتحزن..

ولكن اعلموا جيدًا إنّ ده الخير ليكم.



حتى لو انت مش فاهم إيه الحكمة من هذا التأخير..

مسيرك هتفهم، أو حتى لو مفهمتش؛ مش مشكلة.

بس المهم تبقى راضي، وواثق في قضاء الله.

أوقات كتير ربنا بيأخّر عنّا حاجة للأسباب الآتية:

1 - يرفع ذنب.

2 - يزوّد حسنات.

3 - يمنع عنك أذى.

4 – هيرزقك بعدين، علشان هيبقى الأنسب ليك.

5 – يمشّيك في طريق تاني أحسن ليك.

ولكنْ لازم تعرف وتتيقّن إن..

إحنا كلنا عايشين في ملكوت ربّنا وخيره.

هو أعلم بينا، وأدرى بحالنا.

بسّ خلّي بالك:

دي مش دعوة للتواكل، أو التكاسل، ولكن مطلوب منك الآتي:

1 – تجتهد أوي زي ما قلنا في الكلمة التالتة.

2 – ملكش دعوة بالنتيجة لأنها بتاعة ربنا.

3 – تثق إن النتيجة مهما كانت هي الخير ليك.





الكلمة الثالثة والعشرون:

كبَّرْ دماغك

الكلمة دي مُريحة **أوي** للأعصاب والنفسية..

متدقّقش في كل كلمة بتتقالك، وكل موقف بتشوفه.

متركّزش أوي في تصرفات الناس وتعاملاتهم معاك.

في ناس ممكن تسمع منهم كلام ملوش لازمة..

ويفضل الكلام ده جارحك طول حياتك.

في ناس ممكن تقابل موقف في حياتها..

اتعمل حتى بحسن نية من الطرف الآخر..

لكن انت فهمته على سوء نية..

وتفضل متضايق، وزعلان، ومتوتر.

يا سيدي، كبّر دماغك.

ريّح دماغك من التفكير في كلّ كلمة..

ريّح مخّك في تحليل كلّ موقف..

تغافل، واعمل نفسك مش واخد بالك.

ولكنْ.. خلّي بالك.

كبر دماغك من تصرفات وكلام الناس

ولكن اوعي تكبّر دماغك في قول الحق، أو دفع الظلم!

تكبير الدماغ فقط بنطلبه منك علشان تحافظ على نفسيتك..

علشان تحمي مخّك من أي سوء ظن، أو تفكير سلبي..

علشان متنشغلش أوي بالناس..

علشان تعيش سعيد.

أصلك فعلًا، لو ركّزت في كلّ أقوال وتصرفات الناس..

ممكن تروح مصحّة نفسية تتعالج!!



الكلمة الرابعة والعشرون:

لا تكُنْ مغفّلا

عمرك ما ادّيت اهتمام لحدّ وهو مسألش؟

عمرك حبّيت حدّ وهو مش بيحبّك؟

عمرك ادّيت مشاعرك لحدّ لا يستحق؟

أحيانًا بنبقى عاطفيّين زيادة عن اللزوم.

ساعات بنبقي طيّبين أوي..

أوقات بنبقي سُذّج أوي.

في الحقيقة، إحنا مغفّلين

إحنا بنطلّع مشاعرنا في اتجاه غلط.

إحنا بندّي أحلى ما فينا لناس لا تستحق.

الاهتمام عمره ما بيتطلب!

الاهتمام أوّله إحساس، وتانيه حب، وتالته تقدير، ورابعه مجهود.

ازّاي انت مستنّي اهتمام من حدّ أصلًا في كوكب تاني؟!

حدّ لا حاسس بيك، ولا بيحبّك؟!

ولا إنت في باله، والمصيبة كمان إنه مش مقدّر مجهودك!

ده بعضهم كمان مش شايف أصلًا إنك عملت مجهود ليه!

بس للأمانة..

هو مش غلطان.

إنت اللي غلطان..

إنت اللي مغفل بس..

إنت اللي عاطفي أوي.

والعاطفة صدقني، ومن قلبي، مش في معظم الأوقات بتنفع.

مشكلة المجتمعات العربية - بالذات - على عكس المجتمعات الأجنبية..

إن العاطفة ليها دور كبير أوي أوي في قراراتهم ومعاملاتهم، حتى انفعالاتهم..

وده أحيانًا بيأثّر على حياتك بشكل سلبي.

خدها منّي نصيحة لوجه الله:

إدّي مشاعرك لحدّ يقدّر.

إدّي أحاسيسك لحدّ يستحقّ.

إدّي اهتمامك لحدّ إنت في باله.



غير كده.. إنت هتحرق نفسك، وهتوجع قلبك، وهتضيّع عمرك.

وفي الآخر، لمّا تفوق هتندم.

عارف انت هتندم ليه؟

علشان ادّيت لحدّ لا يستحق..

وكمان علشان عمرك راح.

أرجوك، اصحى من غفلتك، وكفاية عواطف.

وتذكّر إن أهم حاجتين في حياتك: الصحة، والوقت.

اللي همّا هيروحوا منك بسبب غفلتك.



الكلمة الخامسة والعشرون:

كسْر الإكتئاب

الاكتئاب.. أنا بسمّيه الموت البطيء

لو استسلمت ليه هيخلص عليك تمامًا

الاكتئاب هو معناه حالة نفسية تصيبك بالحزن.

ليه أسباب وأنواع كتيرة..

مش موضوع الكتاب ده نقول إي أنواع وأسباب الاكتئاب..

ولكن اللي عاوز أقولك عليه.. إن قدامك برضه طريقين:

الطريق الأول: إنك تكتئب، وتستلم وتدمر حياتك.

الطريق الثاني: تأخد نية، وتبذل مجهود لكسر الاكتئاب.

لازم تعرف إن كلنا بنتعرض لأنواع من الاكتئاب مختلفة..

بس شطارتك أن لا تسقط بسبب الاكتئاب..

حابب بقى أقولك شوية عن تأثير الاكتئاب؛



علشان تبقى عارف اللي بنعمله في نفسينا:

1 – حزن وألم.

2 – وجع في الجسم.

3 – اضطرابات أكل ونوم.

4 – تفكير كتير.

5 – زهقان كسلان.

6 – ملكش نفس في حاجة.

7 – مفيش طموح.

8 – هتفقد معنى الحياة.

9 – هتبعد عن الناس.

10 – شدّ في الأعصاب.

11 – قرح في الفم.

شفت إحنا بنعمل إيه في نفسنا!!

كل ده بيحصلنا علشان سيادتك استسلمت لفكرة إني مكتئب..

ومش عاوز تعمل حاجة، ومش عاوز تشوف حدّ، وعايش في قصة:

مفيش أمل، ومفيش فايدة.

حاجة تانية أنا شايفها مصيبة أعمق من اللي فوق:

أن يتحوّل فكرك من تفكير إيجابي إلى تفكير سلبي.

يعني تلاقي نفسك شايف كلّ حاجة ضلمة، كل حاجة سودا..

كل حاجة مش حلوة.

يبقى على طول عندك سوء ظنّ..

على طول مش راضي..

على طول مش فرحان..

على طول حاسس إن الناس هتخونك، أو هتبيعك، أو هتكذب عليك.

خلّي بالك إن الاكتئاب ده مرض، وممكن كمان يعملّك اضطرابات فكرية وسلوكية؛

لذلك من دلوقتي، لازم تحطّ في مخّك الجملة دي في برواز:

«مفيش اكتئاب هيكسرني».



الكلمة السادسة والعشرون:

كنْ صاحبَ رسالة

وصلنا للكلمة الأخيرة في الكتاب..

الكلمة اللي عاوزك تعيش بيها لحدّ ما تقابل ربنا - سبحانه وتعالى -.

ألا وهي «كُنْ صاحبَ رسالة».

في ناس كتير في حياتنا عايشين فقط..

علشان تشتغل، تآخد فلوس، تعلّم وتربي ولادها..

وبيعتقدوا إن فقط هذه رسالتهم!!.

على فكرة، إنك تشتغل وتربي وتعلّم، ده أمر طيب..

وتؤجر عليه إذا كانت النية لله، ولكن..



أنا عاوزك تبصّ لبعيد شوية..

عاوزك تعلو بفكرك شوية، وتكون رسالتك أعمق شوية من قصة تربية وتعليم الأولاد فقط.

عاوزك تساهم في بناء أمّتك ومجتمعك.

في ناس قليلة في حياتك هتلاقيها عايشة حياة مختلفة شوية عن حياتنا..

عايشين لقضية مهمة ألا وهي نصرة دين ربنا.

ممكن ينام ويصحى يفكّر فيها.

ممكن يضحي بوقته ومجهوده وفلوسه علشانها.

في ناس مش شاغلة نفسها أوي بملذّات الدنيا من أكل وشرب، حتى لو كان مباح!

في ناس طموحها أعلى من مجرد إن احنا نجيب شقق لولادنا في مكان حلو..

لأنهم باصّين لمكان أعلى في جنة الخلد..

مش عاوزين يا شباب الدنيا تآخدنا..

مش عاوزين ننسى إن احنا مخلوقين لإعلاء كلمة الله في الأرض..

خلّي طموحك فوق أوي..

بصّ لفوق أوي؛ علشان جنة الخلد.

الحياة مش كلها جواز وتربية وأطفال وخروج وفسح..



ولكن،

في قضية تانية مهمة أوي.. ازّاي إنّ ربنا يستخدمك في نصرة دينه.



الخاتمة

أنا كده خلّصت كلامي.

كتبت الكتاب من قلبي..

كتبته وبدْعي ربّنا أن يغير طريقة تفكير أي شخص هيقرأه.

أنا كتبته لإخواتي الشباب والبنات.

كتبته علشان دي كلمات استنتجتها من تجارب كتير..

عشتها واتْعلّمتها في حياتي.

وفي النهاية،

لو أي كلمة خير كتبتها فمِن توفيق الله،

وأي كلمة خطأ فمنّي ومن الشيطان.

أخوكم

محمود نواف

